

# АРОМАТЫ ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ

Александр Кошкарев



Александр Кошкарев

**Ароматы французской кухни**

«Автор»

2023

**Кошкарев А.**

Ароматы французской кухни / А. Кошкарев — «Автор», 2023

“Ароматы французской кухни” - это путешествие в мир изысканных вкусов и кулинарного искусства Франции. Автор знакомит читателей с историей французской кухни, ее традициями и знаковыми блюдами, а также с основными принципами и техниками приготовления. В книге представлены рецепты классических французских блюд, десертов, выпечки и, конечно же, разнообразных ароматных соусов и маринадов. Отправляйтесь в гастрономическое турне по Франции, не выходя из своей кухни, с этой книгой.

© Кошкарев А., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Введение	5
История французской кухни: от древности до современности	6
Основные принципы французской кулинарии	8
Продукты питания, используемые во французской кухне	9
Региональные особенности кухонь Франции	13
Первые блюда	15
Блюда с говядиной	29
Блюда со свининой	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Александр Кошкарев**

## **Ароматы французской кухни**

### **Введение**

Французская кухня – это одно из самых роскошных и восхитительных направлений кулинарии, которое славится своим изысканным вкусом, изобилием ароматов и утонченностью приготовления блюд. Всемирно известные французские повара, такие как Альберт Руше, Ален Дюкасс и Жоэль Робушон, превратили французскую кухню в настоящее искусство, которое удивляет и радует гурманов во всем мире.

Книга, которую вы держите в руках, представляет увлекательное погружение в мир французской кухни. Здесь вы найдете не только рецепты десятков изысканных блюд, но и исторические сведения, традиции и секреты, которые лежат в основе этой кулинарной культуры.

Что делает французскую кухню поистине особенной? Это ее неотъемлемая связь с французской культурой и историей. Французы всегда относились к еде с большим уважением и трепетом. Они не только ценят качество продуктов, но и обращают внимание на эстетику и презентацию блюд. Во Франции готовить – это искусство и общение, связывающее поколения и создающее неповторимую атмосферу вокруг стола.

Путешествуя по страницам этой книги, вы познакомитесь с широким выбором французских блюд – от изысканных угощений, предлагаемых в известнейших ресторанах, до простых исторических рецептов, переданных из поколения в поколение. От классического утреннего круассана и богатого бульона до сытного гуся по-лорански и нежного мусса шоколада, вы найдете в этой книге блюда на любой вкус и предпочтение.

Приготовление французской кухни – это не только процесс приготовления пищи, но и возможность насладиться кулинарным путешествием по Франции. Мы приглашаем вас присоединиться к этому удивительному путешествию и открыть для себя магию французской кухни, вдохновленную богатой историей, любовью к еде и сильными традициями. Постарайтесь забыть обо всех ограничениях и позвольте своим чувствам насладиться этим уникальным опытом.

## **История французской кухни: от древности до современности**

Французская кухня славится во всем мире своим изысканным вкусом, утонченностью и богатством разных блюд. Она формировалась на протяжении веков, объединяя в себе элементы различных культур и региональных традиций. История французской кухни полна интересных событий и впечатляющих достижений, которые сделали ее одной из самых узнаваемых и востребованных кухонь в мире.

### **Древнее наследие**

Основы французской кухни были заложены еще во времена Древнего Рима, когда территория современной Франции была частью Римской империи. Римляне привнесли в регион новые продукты и кулинарные техники, такие как использование специй, блюда из мяса и рыбы, а также использования вина в качестве неотъемлемой части приема пищи.

### **Средневековье и ренессанс**

В средние века французская кухня претерпела радикальные изменения. Кулинарные традиции региональных государств объединились, приводя к возникновению отличительных черт французской кухни. Праздничные ужины, банкеты и дворцовая кухня стали особым феноменом того времени. Знаменитыми стали такие города, как Лион, Бордо и Авиньон, которые славились своим поварским искусством.

С приходом эпохи Возрождения, французская кухня стала еще более утонченной и изысканной. Знаменитый шеф-повар Катарина Медичи, супруга короля Генриха II, привнесла во Францию новые итальянские вкусы и рецепты, такие как паста, равиоли и мороженое. В это время также началась разработка целых кулинарных руководств, таких как "Le Viandier" Гильома Тирозе и "Le Cuisinier François" Франсуа Пьера Ла Варрана.

### **Классическая французская кухня**

В XIX веке французская кухня приобрела свои особенности, которые сформировали ее в классическую кухню. С завоеванием Наполеоном III трона и укреплением Бурбоновской династии, французская кулинария стала еще более изысканной и роскошной. Классическая французская кухня включает такие блюда, как устрицы, фoa гра, бургундское говяжье и плюмпудинг.

## **Современная французская кухня**

В XX веке французская кухня продолжала развиваться и совершенствоваться. Великим вкладом в ее развитие стали влияние региональных кулинарных традиций, а также появление новых шеф-поваров и ресторанов. В 20-х годах XX века французский шеф-повар Огюст Эскофье разработал систему классификации и рецептов, которая стала основой для современной кулинарной школы.

Сегодня французская кухня остается одной из самых уважаемых и популярных в мире. Французские шеф-повара и рестораны продолжают устанавливать мировые стандарты в области гастрономии. Франция известна своими ресторанами высокой кухни, такими как "Альберт I" и "Пьер Ганнер" в Лионе, "Лепикур" в Париже, а также многочисленными звездами Мишлен.

Итак, история французской кухни – это история развития культуры и искусства приготовления пищи, которая сочетает в себе традиции и инновации. Французская кухня продолжает вдохновлять и завораживать своими блюдами и неповторимым вкусом, делая ее неотъемлемой частью мировой гастрономии.

## Основные принципы французской кулинарии

Французская кухня славится по всему миру своей изысканностью, разнообразием блюд и утонченным вкусом. Она является одной из наиболее влиятельных и узнаваемых кухонных культур в мире. Основные принципы французской кухни олицетворяют богатство традиций, высокое качество ингредиентов и гастрономическое мастерство.

**Качество ингредиентов:** французская кухня стремится использовать только самые свежие и качественные продукты. Это включает в себя мясо, рыбу, фрукты, овощи, сыры и другие компоненты различных блюд. Французские шеф-повара уделяют особое внимание выбору ингредиентов, чтобы создать блюда с непревзойденным вкусом.

**Сезонность:** следование сезонности – важный принцип французской кухни. Многие блюда и ингредиенты выбираются в соответствии с временем года. Это не только обеспечивает лучшее качество продуктов, но и поддерживает устойчивость в экосистеме.

**Мастерство приготовления:** французская кухня славится своими выдающимися шеф-поварами и традициями профессиональной кулинарии. Мастера французской кухни уделяют особое внимание технике приготовления блюд, такой как жарка, тушение, выпекание хлеба, а также приготовление соусов.

**Соусы:** соусы играют важную роль в французской кухне. Они придают блюдам глубину вкуса и характер. Классические французские соусы включают в себя бежевый соус (бекамель), бургундский соус, бернез, вельют и многие другие.

**Разнообразие блюд:** французская кухня известна своим богатством и разнообразием блюд. Она включает в себя как изысканные ресторанные блюда, так и простые домашние рецепты. От французской луковой супа и крок-мадам до кулуаров и бугенъя, французская кухня предлагает множество вариантов для удовлетворения гастрономических желаний.

**Обилие выпечки:** французская выпечка известна своим изыском и вкусом. Круассаны, багеты, тарты и другие виды выпечки находят особое место в французской кулинарии.

**Вино и сыр:** Франция – известный производитель вин и сыров. Французская кухня часто сочетает блюда с соответствующими винами и сырами, что дополняет опыт приема пищи.

**Разделение блюд на несколько блюд:** французская кухня часто включает в себя несколько блюд, например, основное блюдо и десерт. Это позволяет наслаждаться разнообразием вкусов и текстур в течение приема пищи.

**Уважение к традициям:** французская кухня очень уважает свои кулинарные традиции и методы приготовления блюд. Многие из них передаются из поколения в поколение.

**Гастрономическая культура:** во Франции еда считается искусством, и прием пищи – важным общественным событием. Французы уделяют особое внимание установлению соответствующей атмосферы и наслаждению каждым глотком и вкусом.

Французская кухня – это искусство, которое объединяет богатство вкусов, высокое качество ингредиентов и гастрономическое мастерство. Она остается одной из наиболее уважаемых и популярных кухонных традиций в мире и продолжает вдохновлять шеф-поваров и гурманов по всему миру.



## **Продукты питания, используемые во французской кухне**

### **Мясо**

Французская кухня известна своим широким использованием мяса в блюдах. Мясо обычно жарят, варят, запекают или готовят на гриле, и его часто подают с овощами, соусами и гарнирами. Некоторые из наиболее популярных видов мяса во французской кулинарии включают говядину, свинину, баранину, курицу и утку.

Мясо играет ключевую роль в традиционных французских блюдах, таких как багет, бастурма, ангус, беф бургиньон, кассуле и утиное конфи. Ангус, например, представляет собой стейк из говядины, который обычно подают с картофелем фри и соусом. Бастурма – это маринованная и запеченная говядина, которую можно подавать с салатом, а багет – это французский хлеб, который едят с мясом и другими блюдами.

Во французской кухне также популярны блюда из морепродуктов, такие как устрицы, креветки, мидии и лобстеры. Эти продукты часто готовятся на гриле или жарятся и подаются с соусами на основе вина, масла или сливок.

В целом, мясо является важным элементом французской кухни, придавая блюдам насыщенный вкус и аромат.

### **Рыба**

Рыба также играет важную роль во французской кухне. Французы любят использовать различные виды рыбы в своих блюдах, такие как лосось, форель, тунец и сардины. Рыбу обычно жарят, готовят на гриле или запекают с овощами и соусами.

Одним из популярных блюд является “рыбный суп буйабес”, который готовится из нескольких видов рыбы и морепродуктов, таких как креветки, мидии и кальмары. Суп обычно подается с хрустящим хлебом и может быть приправлен различными специями и травами.

Еще одно известное блюдо – “салат нисуаз”, который включает в себя тунца, картофель, яйца, маслины и зеленый горошек. Салат заправляется оливковым маслом и лимоном, и иногда добавляется анчоусы для дополнительного вкуса.

Французы также любят использовать рыбу в качестве начинки для пирогов и тартов. Например, “тарт татен” – это пирог, который готовится с яблоками и слоем рыбы или морепродуктов сверху.

Рыба является здоровым источником белка и полезных жиров, что делает ее важной частью французской диеты.

### **Морепродукты**

Морепродукты играют важную роль во французской кухне, особенно в прибрежных регионах. Они используются в различных блюдах, включая салаты, супы, ризотто и пасту. Некоторые из самых популярных морепродуктов во французской кухне включают устриц, мидии, креветки и крабов.

Устрицы являются одним из самых известных морепродуктов во французской кухне и часто подаются в сыром виде с лимоном и соусом на основе чеснока. Мидии обычно готовятся

на пару или жарятся с чесноком и травами, а затем подаются с картошкой фри или салатом. Креветки обычно жарятся или готовятся на гриле с чесноком, лимоном и травами, и подаются со спагетти или рисом.

Крабы также являются популярным ингредиентом во французской кухне, и их часто готовят на пару или запекают в духовке с овощами и соусом. Они могут быть поданы как отдельное блюдо или как часть салата или ризотто.

Кроме того, французы любят использовать морепродукты в своих блюдах для придания им особого вкуса и текстуры. Например, многие блюда из рыбы и морепродуктов включают в себя использование соусов на основе вина, масла и сливок, которые помогают подчеркнуть вкус морепродуктов.

Таким образом, морепродукты играют важную роль во французской кухне, добавляя разнообразие в блюда и придавая им уникальный вкус и аромат.

## Сыры

Сыры также играют важную роль во французской кухне. Они используются как в качестве основных ингредиентов, так и в качестве добавок к различным блюдам. Некоторые из наиболее известных сыров, производимых во Франции, включают рокфор, камамбер, бри и мюнстер.

Рокфор – это голубой сыр, который изготавливается из овечьего молока и выдерживается в пещерах с особыми условиями, благодаря которым на его поверхности образуется благородная плесень. Камамбер – мягкий сыр с корочкой из белой плесени, который часто подается с фруктами или медом. Бри – мягкий сыр из коровьего молока с белой плесенью, который может быть подан как самостоятельное блюдо или использоваться в качестве ингредиента в салатах и закусках. Мюнстер – полумягкий сыр из коровьего молока, который имеет острый вкус и часто используется в салатах или в качестве закуски.

Сыры также используются в качестве ингредиентов в супах, рагу и других блюдах. Например, французский луковый суп часто включает в себя добавление сыра в конце приготовления для придания ему сливочного вкуса. Рататуй – традиционное французское блюдо, которое включает в себя множество различных овощей и завершается слоем сыра, чтобы придать ему насыщенность.

Наконец, сыры часто подаются в качестве закуски или десерта, особенно с вином. Французские сырники тарелки обычно включают несколько различных сыров, мед или джем для макания, орехи, крекеры и вино. Это позволяет гостям попробовать разные вкусы и текстуры, а также насладиться сочетанием сыров с различными напитками.

## Грибы

Грибы играют важную роль во французской кухне, так как они являются одним из основных продуктов питания. Французы используют множество разных видов грибов, включая шампиньоны, белые грибы, лисички и другие.

Грибы используются в различных блюдах, таких как супы, соусы, салаты, основные блюда и даже десерты. Они часто являются ингредиентом в блюдах из мяса, рыбы или овощей, таких как паштеты, рагу и запеканки.

Также грибы могут быть приготовлены разными способами: жареными, вареными, запеченными, маринованными или даже сырыми в салатах. Во французской кухне есть множество рецептов, где грибы являются основным ингредиентом или дополнением.

Кроме того, грибы часто используются для создания уникальных вкусов и текстур в блюдах. Например, шампиньоны могут быть использованы для добавления нежности и мягкости блюду, в то время как лисички могут добавить пикантный вкус и аромат.

В заключение, роль грибов во французской кухне очень важна. Они используются в разнообразных блюдах и могут быть приготовлены различными способами, что позволяет им стать неотъемлемой частью французской кулинарной культуры.

## **Ароматные травы**

Роль ароматных трав во французской кухне также очень важна. Эти травы не только придают блюдам приятный вкус и аромат, но и улучшают их внешний вид. Некоторые из наиболее популярных ароматных трав, используемых во французской кухне, включают базилик, розмарин, тимьян, шалфей, петрушку и укроп.

Эти травы используются в различных блюдах, включая салаты, супы, основные блюда и десерты. Они могут быть добавлены в блюдо в свежем виде, как часть букета гарни (связка трав), или могут быть использованы в сушеном виде.

Ароматные травы также могут быть использованы для создания различных вкусовых профилей в блюде. Например, базилик и розмарин обычно используются для придания блюдам средиземноморского вкуса, в то время как укроп и петрушка часто используются для добавления русского колорита.

Таким образом, ароматные травы играют ключевую роль во французской кухне, добавляя вкус, аромат и эстетическую привлекательность блюдам.

## **Фрукты и овощи**

Фрукты и овощи также играют важную роль во французской кухне. Они являются источником витаминов, минералов и других полезных веществ, которые необходимы для поддержания здоровья.

Фрукты могут использоваться в качестве основного ингредиента в десертах, таких как пирожные, торты и желе. Они также могут быть добавлены в салаты, смузи и другие блюда. Овощи могут быть использованы как гарнир к основному блюду или как ингредиент в супах, рагу и салатах.

Во французской кухне часто используются сезонные фрукты и овощи, что позволяет использовать более свежие и качественные продукты. Кроме того, французы предпочитают использовать натуральные продукты, без добавления искусственных красителей и ароматизаторов.

В целом, фрукты и овощи играют важную роль во французской кухне, обеспечивая разнообразие вкусов, ароматов и текстур. Они также являются источником витаминов и минералов, необходимых для поддержания здоровья и благополучия.

## **Вина**

Вина также играют важную роль во французской кухне. Они часто используются в качестве основы для приготовления соусов и маринадов, а также подаются в конце трапезы в качестве дижестива. Французские вина известны своим разнообразием и качеством, и многие из них производятся в определенных регионах страны. Например, вино из Бордо обычно имеет насыщенный вкус и темный цвет, в то время как вино из Бургундии более легкое и обладает

тонким ароматом. Также во французской кухне часто используются игристые вина, такие как шампанское и креман.

## **Региональные особенности кухонь Франции**

Французская кухня славится своим разнообразием и изысканными вкусами, и одним из ключевых аспектов, придающих ей богатство и уникальность, являются региональные различия. Франция – страна с богатой историей и разнообразным климатом, что способствует разнообразию продуктов и традиций приготовления блюд. В этом разделе мы рассмотрим некоторые из наиболее ярких региональных особенностей французской кухни.

### **Прованс: солнце и ароматы**

Прованс – один из самых известных регионов Франции, и его кухня отражает солнечный характер и изобилие местных продуктов. В этой части Франции часто используются оливки, маслины, лавровые листья, розмарин и тимьян. Известные блюда, связанные с Провансом, включают рагу из баклажанов (ratatouille), булот (блюдо из улиток) и писту (пасту с базиликом и оливковым маслом).

### **Нормандия: морские деликатесы**

На северо-западе Франции в Нормандии кухня богата морепродуктами. Острые ветры Северного моря и луга обеспечивают идеальные условия для выращивания устриц, мидий, ракушек и креветок. Из этого региона происходит одно из самых известных французских блюд – устрицы в сочетании с крепкими яблоками и камамбером, что создает удивительное сочетание вкусов.

### **Бордо: вино и гастрономия**

Бордо славится своими винодельческими традициями, и региональная кухня хорошо сочетается с местными винами. Говядина и кролик часто используются в бордоских блюдах. Бордо также известен своим фоагра, деликатесом из гусиных или утиных печенок, и блюдами, приготовленными в вине.

### **Эльзас: гастрономическое соединение Франции и Германии**

Эльзас, на границе Франции и Германии, объединяет элементы обеих культур в своей кухне. Блюда, такие как сауэркраут и фламмокухен (луковый пирог), являются отличными примерами этой гастрономической смеси. Кроме того, Эльзас славится своими винами и пивом.

### **Лион: кулинарная столица Франции**

Лион считается кулинарной столицей Франции и является домом для множества ресторанов и бистро, предлагающих изысканные блюда. Здесь вы найдете традиционные бистро-позиции, такие как лямблия, крепы и куропатка в вине.

Эти региональные особенности только немного касаются богатства французской кухни. В следующих главах мы более подробно рассмотрим каждый из этих регионов и их уникальные кулинарные традиции, чтобы погрузиться в мир французской гастрономии.

## Первые блюда

### Рататуй

Рататуй (ratatouille) – это традиционное французское овощное блюдо, которое готовят из кабачков, баклажанов, перца, лука и помидоров.

Ингредиенты:

- 2 кабачка
- 1 баклажан
- 3 помидора
- 4 картофелины
- 1 сладкий перец
- 1 луковица
- 5 зубчиков чеснока
- пучок петрушки
- оливковое масло
- соль, перец, прованские травы по вкусу

Приготовление:

Кабачки и баклажаны нарежьте кружочками толщиной около 1 см. Посолите их и оставьте на 20 минут, чтобы ушла лишняя влага. Затем промойте овощи под холодной водой и обсушите бумажным полотенцем.

Картофель очистите и нарежьте тонкими кружочками. Лук нарежьте полукольцами, а перец – соломкой. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок мелко порубите.

Разогрейте духовку до 180 градусов. В большой форме для запекания смешайте картофель, лук, перец и чеснок. Добавьте прованские травы, соль и перец по вкусу, а также немного оливкового масла. Перемешайте овощи.

### Луковый суп

Луковый суп (Soupe à l'oignon) – это еще одно традиционное блюдо французской кухни, которое вы можете приготовить себе на обед.

Ингредиенты:

- 1 кг лука
- 50 г сливочного масла
- 2 столовые ложки муки
- 2 литра куриного бульона
- 6 ломтиков белого хлеба
- 3 столовые ложки тертого сыра
- соль, перец по вкусу
- зелень для украшения

Приготовление:

Лук почистите и нарежьте полукольцами. Растопите сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне и обжарьте лук до золотистого цвета, часто помешивая. Это займет около 45 минут.

Когда лук будет готов, добавьте муку и хорошо перемешайте. Затем постепенно влейте бульон, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки. Доведите суп до кипения, затем уменьшите огонь и варите еще 20-30 минут.

Пока суп варится, нарежьте хлеб на треугольники и посыпьте каждый ломтик тертым сыром. Выложите хлеб с сыром на противень и запекайте в духовке при 180 градусах до золотистого цвета (примерно 10 минут).

Готовый суп приправьте солью и перцем по вкусу.

### **Гребешковый суп**

Гребешковый суп (Soupe de coquilles Saint-Jacques) – это изысканное блюдо, которое может стать украшением любого стола.

Ингредиенты:

- 500 г гребешков
- 4 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковича
- 2 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка оливкового масла
- соль и перец по вкусу
- зелень для украшения
- сметана для подачи

Приготовление:

Гребешки промойте, обсушите и нарежьте на кусочки.

Лук и морковь очистите и мелко нарежьте. Чеснок измельчите.

В кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте овощи до золотистого цвета.

Добавьте картофель, нарезанный кубиками, и залейте водой так, чтобы она покрывала овощи. Варите на среднем огне до готовности картофеля.

Добавьте гребешки в кастрюлю и варите еще 5-7 минут.

Посолите и поперчите по вкусу, добавьте зелень и выключите огонь.

### **Суп-пюре из гороха**

Суп-пюре из гороха (Potage Saint-Germain) – это известное французское блюдо, которое очень легко приготовить.

Ингредиенты:

- 500 г гороха
- 1 луковича
- 2 моркови
- 3 картофелины
- 1 столовая ложка растительного масла
- соль и перец по вкусу
- зелень для украшения
- сухарики для подачи (по желанию)

Приготовление:



Горох промойте и замочите в холодной воде на 2-3 часа.

Лук, морковь и картофель очистите, нарежьте кубиками.

В кастрюле с толстым дном разогрейте растительное масло, обжарьте лук и морковь до золотистого цвета. Добавьте картофель и жарьте еще 5 минут.

Слейте воду с гороха, добавьте его в кастрюлю к овощам. Залейте водой так, чтобы она покрывала все овощи, доведите до кипения и варите на медленном огне до готовности гороха и овощей (около 30-40 минут).

Снимите кастрюлю с огня, немного остудите суп и пюрируйте его с помощью блендера.

Верните суп на плиту, посолите и поперчите по вкусу. Доведите до кипения и снимите с огня.

## Минестроне

Минестроне (Soupe au pistou) – этот суп очень известен и готовится из сезонных овощей и пасты. Он очень густой и сытный.

Ингредиенты:

- 150 г пасты (например, пенне или фузилли)
- 2 моркови
- 2 стебля сельдерея
- 1 лук-порей
- 3 зубчика чеснока
- 4 помидора
- 500 г капусты
- 1 цукини
- 1 зеленый сладкий перец
- 1 красный сладкий перец
- 1 стебель лемонграсса (или цедра лимона)
- пучок петрушки
- оливковое масло
- соль, перец, сушеный базилик, орегано, тимьян по вкусу

Приготовление:

Морковь, сельдерей, лук-порей, чеснок и помидоры нарежьте крупными кусками. Капусту, цукини и сладкий перец нарежьте небольшими кусочками.

В кастрюле обжарьте морковь, сельдерей и лук-порей на оливковом масле до золотистого цвета. Затем добавьте чеснок и готовьте еще пару минут.

Добавьте в кастрюлю помидоры, капусту, цукини, сладкий перец, лемонграсс (или цедру лимона) и петрушку. Приправьте солью, перцем, сушеным базиликом, орегано и тимьяном по вкусу.

Залейте овощи 2 литрами воды и доведите до кипения. Варите суп на медленном огне 25-30 минут до мягкости овощей.

В конце приготовления добавьте пасту и варите ее до готовности согласно инструкции на упаковке.

Снимите суп с огня и дайте ему настояться 10-15 минут перед подачей.

## Томатный суп

Томатный суп (Soupe de tomates) – это классический вариант первого блюда, который можно приготовить всего за 20 мин.

Ингредиенты:

- 2 помидора
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка оливкового масла
- соль, перец и другие специи по вкусу
- свежая зелень для украшения

Приготовление:

Помидоры, лук и чеснок мелко нарежьте.

На сковороде разогрейте оливковое масло, добавьте лук и обжарьте его до золотистого цвета. После этого добавьте чеснок и обжарьте еще пару минут.

Затем добавьте нарезанные помидоры и тушите на медленном огне около 10 минут, пока они не станут мягкими.

После того как помидоры станут мягкими, добавьте соль, перец и любые другие специи по вашему вкусу.

Получившуюся смесь переложите в кастрюлю, залейте 1 литром воды и варите на слабом огне около 5 минут.

Готовый суп подавайте горячим, украсив свежей зеленью.

## Лососевый суп

Лососевый суп (Soupe de saumon) – это вкусный и питательный суп, который легко приготовить.

Ингредиенты:

- 500 г лосося (можно использовать консервированный лосось)
- 4 картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 лавровых листа
- соль, перец по вкусу
- зелень для украшения (укроп, петрушка)

Приготовление:

Картофель, морковь и лук очистить и нарезать кубиками.

Положить картофель в кастрюлю с водой, довести до кипения и варить на среднем огне 10 минут.

Разогреть сковороду с небольшим количеством растительного масла, обжарить морковь и лук до золотистого цвета. Добавить обжаренные овощи в кастрюлю к картофелю.

Добавить в суп лосось, нарезанный на небольшие кусочки, и лавровый лист. Варить еще 10 минут на медленном огне.

Посолить и поперчить суп по вкусу, добавить зелень. Снять с огня и дать настояться под крышкой 10-15 минут.

## **Картофельный суп**

Картофельный суп (Potage Parmentier) – это простой и вкусный суп, который можно приготовить из доступных продуктов.

Ингредиенты:

- 500 г картофеля
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 столовые ложки растительного масла
- соль, перец, зелень по вкусу
- вода или бульон (можно использовать овощной или куриный бульон)

Приготовление:

Очистите и нарежьте картофель кубиками.

Очистите лук и морковь, мелко нарежьте.

Налейте в кастрюлю воду или бульон, доведите до кипения.

На разогретой сковороде обжарьте лук и морковь на растительном масле до золотистого цвета.

Добавьте обжаренные овощи и картофель в кастрюлю. Варите на медленном огне до мягкости картофеля.

Когда картофель будет готов, посолите, поперчите и добавьте зелень по вкусу.

Снимите с огня и подавайте горячим.

## **Суп с чесноком и картофелем**

Суп с чесноком и картофелем (Soupe à l'ail) – этот суп, пожалуй, самый доступный и для него требуются доступные продукты.

Ингредиенты:

- 500 г картофеля
- 2 головки чеснока
- 1 луковица
- 3 столовые ложки растительного масла
- 1,5 литра воды или бульона
- соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу

Приготовление:

Очистите картофель и нарежьте его кубиками.

Очистите лук и нарежьте его мелкими кубиками.

Разогрейте растительное масло в кастрюле и обжарьте лук до золотистого цвета.

Добавьте картофель к луку и обжарьте на среднем огне в течение 5-7 минут, помешивая.

Очистите чеснок и нарежьте его тонкими пластинками.

Влейте в кастрюлю бульон или воду, добавьте чеснок, соль, перец и лавровый лист.

Доведите суп до кипения, уменьшите огонь и варите до готовности картофеля (около 20-25 минут).

Снимите суп с плиты, добавьте зелень и дайте настояться под крышкой в течение 10-15 минут.

### **Печеночный суп**

Печеночный суп (Soupe de foie gras) – это вкусное и сытное блюдо, которое можно приготовить из различных видов печени.

Ингредиенты:

- 500 г печени (говяжья, свиная или куриная)
- 1 большая морковь
- 1 большой лук
- 3-4 картофелины
- 2 столовые ложки томатной пасты
- 2-3 лавровых листа
- соль, перец, зелень по вкусу (укроп или петрушка)
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Печень промыть, очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками.

Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке.

В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить лук до прозрачности, затем добавить морковь и жарить еще 3-5 минут до золотистого цвета.

Добавить в кастрюлю томатную пасту, перемешать и жарить еще пару минут.

Добавить печень, жарить еще 5-10 минут до изменения цвета печени. Залить содержимое кастрюли водой (примерно 2 литра), довести до кипения, снять пену.

Картофель нарезать кубиками и добавить в кастрюлю.

Варить суп на медленном огне примерно 20-30 минут до готовности картофеля.

В конце варки добавить соль, перец, лавровый лист и зелень.

Снять суп с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10-15 минут перед подачей на стол.

### **Шампиньонный крем-суп**

Шампиньонный крем-суп (Velouté de champignons) – этот суп очень полезен и к тому же очень популярен во Франции. Это блюдо может стать украшением вашего стола.

Ингредиенты:

- 500 г шампиньонов
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 столовые ложки сливочного масла
- 4 столовые ложки оливкового масла
- 1 л куриного бульона
- 250 мл сливок
- Соль и перец по вкусу
- Зелень для украшения (петрушка или укроп)

Приготовление:

Промойте и очистите шампиньоны, нарежьте их на тонкие ломтики.

Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте.

В большой кастрюле растопите сливочное масло на среднем огне, добавьте оливковое масло и обжарьте лук и чеснок до золотистого цвета.

Добавьте шампиньоны в кастрюлю и жарьте, помешивая, около 5 минут, пока они не станут мягкими и слегка золотистыми.

Влейте в кастрюлю куриный бульон, доведите до кипения и варите на медленном огне 10-15 минут, пока шампиньоны не станут мягкими.

Снимите кастрюлю с огня и перелейте содержимое в блендер или кухонный комбайн. Измельчите до однородной массы.

## **Бургундский суп**

Бургундский суп (Soupe à la bourguignonne) – это классический французский суп, который готовится из говядины, красного вина и грибов.

Ингредиенты:

- 1 кг говядины (мякоть)
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 4 головки лука
- 3 моркови
- 500 г грибов (шампиньоны или белые грибы)
- 8 зубчиков чеснока
- 1 столовая ложка сушеного тимьяна
- 1 чайная ложка сушеного розмарина
- 700 мл красного вина (например, Каберне Совиньон)
- 600 мл говяжьего бульона
- 400 г бекона
- соль и перец по вкусу
- сметана и гренки для сервировки (по желанию)

Приготовление:

Мясо нарезать кубиками со стороной около 2 см. В большой кастрюле разогреть оливковое масло и обжарить мясо на среднем огне до румяной корочки.

Лук нарезать полукольцами, морковь – кубиками, грибы – ломтиками, чеснок измельчить.

Добавить овощи к мясу и жарить еще 5 минут.

Затем добавить сушеный тимьян и розмарин. Влить в кастрюлю вино и тушить мясо с овощами на медленном огне, пока вино не выпарится наполовину. Затем влить говяжий бульон и довести до кипения. Варить на медленном огне 1,5-2 часа, пока мясо не станет мягким.

Бекон нарезать мелкими кусочками и поджарить на сковороде до хрустящего состояния. Отложить бекон в сторону.

Когда мясо будет готово, достать его из кастрюли и отложить в сторону. Бульон процедить через мелкое сито, чтобы удалить все твердые частицы.

В процеженный бульон добавить бекон и варить еще 10-15 минут на медленном огне. Затем снять с огня и дать остыть.

Остывшее мясо мелко нарезать и добавить обратно в бульон. Посолить и поперчить по вкусу.

## Устричный суп

Устричный суп (Soupe aux huîtres) – это традиционное блюдо французской кухни, которое обычно готовят из устриц, овощей и специй.

### Ингредиенты:

- 1 кг устриц
- 2 моркови
- 3 стебля сельдерея
- 1 головка лука
- 4 зубчика чеснока
- 50 г имбиря
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка устричного соуса
- Соль и перец по вкусу
- 1 литр воды

### Приготовление:

Устрицы промойте под холодной водой и удалите раковины. Нарезьте устрицы на мелкие кусочки.

Морковь, сельдерей, лук и чеснок нарежьте кубиками. Имбирь натрите на терке.

В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте морковь, сельдерей и лук. Варите на медленном огне около 10 минут.

Добавьте в кастрюлю устрицы, имбирь, чеснок, соевый и устричный соусы, соль и перец. Варите еще 5-7 минут.

Снимите суп с огня и дайте ему настояться под крышкой около 10 минут перед подачей.

Разлейте суп по тарелкам и украсьте зеленью по вкусу.

## Суп Парижский

Суп Парижский (Potage Parisien) – это общее название для нескольких видов супов, которые можно найти в парижских ресторанах.

### Ингредиенты:

- 1 курица
- 2 моркови
- 1 стебель сельдерея
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 500 мл куриного бульона
- 1 столовая ложка муки
- 1 лавровый лист
- соль и перец по вкусу
- зелень для украшения

### Приготовление:

Курицу промойте, обсушите и нарежьте на порционные куски.

В большой кастрюле обжарьте курицу на растительном масле до золотистого цвета.

Добавьте нарезанные морковь, сельдерей, лук и чеснок. Обжаривайте все вместе еще 5-7 минут.

Влейте в кастрюлю куриный бульон, добавьте лавровый лист, соль и перец. Доведите до кипения и варите на медленном огне примерно 40-60 минут, до готовности курицы.

Муку разведите в небольшом количестве холодной воды и влейте в суп, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки. Варите еще 5-10 минут на медленном огне.

Снимите с огня, дайте супу немного настояться и подавайте горячим, украсив зеленью.

### **Крем-суп с креветками**

Крем-суп с креветками (Potage aux crevettes) – это легкий и нежный суп, который идеально подойдет для обеда или ужина.

Ингредиенты:

- 500 г креветок
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 стебля сельдерея
- 4 зубчика чеснока
- 3 столовые ложки растительного масла
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 6 стаканов куриного бульона (можно использовать овощной бульон)
- 1 стакан жирных сливок
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Нарежьте морковь, лук, сельдерей и чеснок мелкими кубиками.

Разогрейте растительное и сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте нарезанные овощи и обжарьте их до золотистого цвета, около 5-7 минут.

Влейте куриный бульон в кастрюлю с обжаренными овощами, доведите до кипения и убавьте огонь. Варите овощи на медленном огне в течение 15-20 минут, пока они не станут мягкими.

Процедите бульон через сито, а овощи отложите в сторону. Они больше не понадобятся.

Очистите креветки от панцирей и кишечной вены. Промойте их под холодной водой.

Верните бульон в кастрюлю и добавьте креветки. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите креветки на медленном огне в течение 5-7 минут, пока они не будут готовы.

С помощью блендера измельчите креветки и бульон до однородной массы.

Влейте сливки в суп и перемешайте. Приправьте солью и перцем по вкусу. Подавайте горячим.

### **Сельдерейный суп**

Сельдерейный суп (Soupe aux céleris) – это простое и вкусное блюдо, которое можно приготовить из доступных ингредиентов.

Ингредиенты:

- 4 стебля сельдерея
- 1 морковь
- 2 луковицы

- 3 зубчика чеснока
- 1 л овощного бульона или воды
- 2 столовые ложки оливкового масла
- соль и перец по вкусу
- зелень для подачи (петрушка, укроп, зеленый лук)

**Приготовление:**

Очистите и нарежьте морковь, лук и сельдерей крупными кусками. Чеснок очистите и измельчите.

В кастрюле разогрейте оливковое масло на среднем огне и обжарьте морковь, лук и сельдерей до золотистого цвета, примерно 10 минут. Добавьте чеснок и жарьте еще 2-3 минуты.

Влейте бульон или воду в кастрюлю, добавьте соль и перец по вкусу и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите суп на медленном огне под крышкой в течение 20-30 минут, пока овощи не станут мягкими.

Снимите кастрюлю с огня, слегка остудите суп и превратите его в пюре с помощью погружного блендера или пропустите через сито.

Верните суп в кастрюлю, доведите до кипения и выключите огонь.

Подавайте суп горячим, посыпав зеленью. Можно также добавить в тарелку немного нежирных сливок или сметаны по желанию.

## **Уха**

Уха (Bouillabaisse) – это традиционное французское блюдо, которое готовится из нескольких видов рыбы и морепродуктов.

**Ингредиенты:**

- 500 г рыбы (сибас, морской окунь, палтус)
- 300 г морепродуктов (мидии, креветки, кальмары)
- 2 моркови
- 1 стебель сельдерея
- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка томатной пасты
- 1 чайная ложка сахара
- 1/2 чайной ложки сушеного базилика
- 1/4 чайной ложки кайенского перца
- соль и перец по вкусу
- петрушка или кинза для подачи

**Приготовление:**

Очистите рыбу от чешуи и костей, если нужно, и нарежьте ее на порционные кусочки.

Нарежьте морепродукты на кусочки нужного размера.

Очистите морковь, сельдерей и лук, нарежьте их небольшими кубиками.

Измельчите чеснок.

В большой кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте на нем морковь, сельдерей, лук и чеснок до золотистого цвета.

Добавьте томатную пасту, сахар, базилик, кайенский перец, соль и перец, хорошо перемешайте и готовьте еще пару минут.



Влейте в кастрюлю 2 литра воды, доведите до кипения и добавьте рыбу и морепродукты. Варите около 15 минут, до тех пор, пока рыба не станет мягкой. Снимите уху с огня и оставьте настояться на 10-15 минут под крышкой. Перед подачей украсьте уху петрушкой или кинзой.

### **Лещевый суп**

Лещевый суп (Soupe au gardon) – это традиционное блюдо французской кухни, которое готовят из рыбы.

Ингредиенты:

- 500 г леща
- 2 моркови
- 1 луковица
- 3 картофелины
- 1 лавровый лист
- соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

Очистите рыбу от чешуи и внутренностей, отрежьте голову и плавники. Промойте под проточной водой.

Порежьте леща на порционные куски.

Залейте куски рыбы водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите пену и варите на медленном огне 20-30 минут.

Очистите морковь и лук. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте мелкими кубиками.

В сковороде разогрейте немного растительного масла и обжарьте морковь и лук до золотистого цвета.

Картофель очистите и нарежьте кубиками.

Когда рыба будет готова, достаньте ее из бульона и отложите в сторону.

Бульон процедите через марлю или мелкое сито, чтобы избавиться от мелких костей. Верните бульон на плиту.

В кипящий бульон добавьте картофель и варите 10 минут до полуготовности.

Добавьте обжаренные морковь и лук в бульон.

Затем добавьте куски вареной рыбы и лавровый лист.

Варите суп еще 10-15 минут.

Подавайте лещевой суп горячим, украсив зеленью.

### **Суп-пюре с луком**

Суп-пюре с луком (Potage d'oignon) – довольно-таки простой и вкусный суп французской кухни, который может украсить ваш стол.

Ингредиенты:

- 2 большие луковицы
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 3 стакана куриного бульона
- 1 чайная ложка соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца

- 1 стакан жирных сливок
- 1 столовая ложка сливочного масла
- ¼ стакана нарезанной свежей петрушки

**Приготовление:**

Нарежьте лук тонкими полукольцами.

В большой кастрюле нагрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте лук и жарьте, часто помешивая, до мягкости и золотистого цвета, около 10 минут.

Добавьте куриный бульон, соль и молотый черный перец в кастрюлю с луком. Доведите до кипения и уменьшите огонь до минимума. Варите на медленном огне, накрыв крышкой, около 20 минут, пока лук не станет очень мягким.

Снимите кастрюлю с огня и дайте супу немного остыть. Затем измельчите суп в блендере до однородной массы.

Перелейте суп обратно в кастрюлю. Добавьте сливки и сливочное масло, затем нагрейте на среднем огне, не доводя до кипения.

Разлейте суп по тарелкам и посыпьте каждую порцию петрушкой. Подавайте горячим.

## **Суп с грудинкой**

Суп с грудинкой (Soupe aux lardons) – для приготовления этого супа с грудинкой вам понадобятся немного исходных продуктов и времени.

**Ингредиенты:**

- 500 г грудинки
- 300 г картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 столовые ложки растительного масла
- соль, перец по вкусу
- зелень для подачи

**Приготовление:**

Грудинку нарежьте небольшими кусочками и обжарьте на растительном масле до золотистой корочки. Картофель нарежьте кубиками, морковь натрите на терке, а лук мелко нарежьте. В кастрюле вскипятите воду, добавьте картофель и варите до полуготовности. Затем добавьте обжаренную грудинку, морковь и лук, варите еще 10-15 минут на медленном огне. В конце варки добавьте соль и перец по вкусу. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпьте зеленью и подавайте горячим.

## **Бараний суп**

Бараний суп (Soupe d'agneau) – это традиционное французское блюдо, которое готовится из баранины.

**Ингредиенты:**

- 500 г баранины (мякоть)
- 3 моркови
- 2 луковицы
- 4 картофелины

- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. зиры
- 1 ч. л. кориандра
- соль, перец по вкусу
- зелень для подачи (укроп, петрушка)

Приготовление:

Баранину промойте, обсушите и нарежьте небольшими кусочками.

Лук нарежьте полукольцами, морковь нарежьте соломкой или натрите на крупной терке.

В казане или глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить баранину до золотистой корочки, затем добавить лук и морковь, жарить еще 5-7 минут, помешивая.

Влейте в казан 2-2,5 литра воды, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите бульон около 40-60 минут, снимая пену.

Картофель нарежьте крупными кубиками, добавьте в бульон и варите еще 15-20 минут.

Добавьте томатную пасту, специи и соль по вкусу, варите еще 5 минут.

Готовый суп снимите с огня, дайте настояться 10-15 минут и разлейте по тарелкам. Подавайте этот суп с зеленью и хлебом.

### **Суп с лобстером**

Суп с лобстером (Soupe de homard) – это изысканное блюдо, которое не так просто приготовить в домашних условиях.

Ингредиенты:

- 1 лобстер
- 2 моркови
- 1 стебель сельдерея
- 1 лук-порей
- 3 зубчика чеснока
- 50 г сливочного масла
- 1 л куриного бульона
- соль, перец, укроп по вкусу

Приготовление:

Лобстера промойте и очистите от панциря. Отделите мясо от хвоста и клешней.

Морковь, сельдерей и лук-порей нарежьте крупными кусками. Чеснок измельчите.

Растопите сливочное масло в кастрюле на среднем огне и обжарьте овощи до золотистого цвета.

Добавьте в кастрюлю куриный бульон и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите около 15 минут, пока овощи не станут мягкими.

Добавьте мясо лобстера в кастрюлю и варите еще около 5 минут на слабом огне.

Снимите суп с огня, процедите через сито и верните в кастрюлю.

Посолите и поперчите по вкусу, добавьте укроп и подавайте к столу.

### **Чечевичный суп**

Чечевичный суп (Soupe de lentilles) – этот суп очень распространен в рационе средиземноморских кухонь.

**Ингредиенты:**

- 200 г красной чечевицы
- 1 крупная морковь
- 1 большая луковица
- 3-4 картофелины
- 2-3 зубчика чеснока
- 50 г томатной пасты
- соль, перец, специи по вкусу
- зелень для подачи
- растительное масло для жарки

**Приготовление:**

Чечевицу промыть и залить холодной водой на 10-15 минут.

Очистить и нарезать морковь, лук и картофель.

Разогреть растительное масло в кастрюле или глубоком сотейнике и обжарить нарезанные овощи на среднем огне до золотистого цвета (5-7 мин).

Добавить в кастрюлю чечевицу, залить водой (около 2 л) и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 10 мин.

Добавить нарезанный картофель и варить еще 10 мин.

В отдельной сковороде обжарить томатную пасту на небольшом количестве растительного масла в течение 2-3 минут.

Добавить томатную пасту в суп, добавить измельченный чеснок, соль, перец и специи по вкусу. Варить еще 5 мин.

Снять с огня, дать настояться под крышкой 10-15 мин и подавать, посыпав зеленью.

## Блюда с говядиной

### Бифштекс

Бифштекс (Bifteck) – это вкусное и простое в приготовлении блюдо.

Ингредиенты:

- 500 г говядины (вырезка или филе)
- Соль и перец по вкусу
- Оливковое масло для жарки

Приготовление:

Нарежьте говядину на порционные кусочки толщиной около 1 см.

Отбейте каждый кусочек мяса кухонным молотком, чтобы оно стало тоньше и мягче.

Посолите и поперчите каждый кусочек с обеих сторон.

Разогрейте сковороду с оливковым маслом на среднем огне.

Обжарьте отбивные на сковороде с каждой стороны до золотистой корочки, примерно по 5 минут на каждую сторону.

Уменьшите огонь до минимума, накройте сковороду крышкой и готовьте отбивные еще 5-10 минут до полной готовности.

Подавайте отбивные горячими с гарниром по вашему выбору.

### Бефстроганов

Бефстроганов (Bœuf Stroganoff) – популярное блюдо французской кухни, приготовленное из мелко нарезанных кусочков говядины, которые сначала обжариваются, а затем тушатся в сметанном соусе.

Ингредиенты:

- 500 г мякоти говядины
- 1 крупная луковица
- 2 столовые ложки муки
- 3 столовые ложки растительного масла
- 3 столовые ложки сметаны
- соль и перец по вкусу
- зелень для украшения

Приготовление:

Мясо промойте, обсушите бумажным полотенцем и нарежьте тонкими полосками. Посолите и поперчите по вкусу.

Лук очистите и нарежьте полукольцами.

В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук до золотистого цвета.

Добавьте к луку мясо и жарьте, помешивая, до образования румяной корочки.

В отдельной сковороде обжарьте муку до светло-коричневого цвета. Добавьте сметану, перемешайте и влейте 1 стакан воды.

Доведите до кипения и снимите с огня.

Полученным соусом залейте мясо с луком, доведите до кипения, убавьте огонь и тушите под крышкой 20-30 минут, до готовности мяса.

Готовое блюдо подавайте, украсив зеленью.

### **Хаше из говядины**

Хаше из говядины (Pot-au-feu) – это вкусное и ароматное блюдо, которое можно очень легко приготовить.

Ингредиенты:

- 500 г мяса
- 1 большая морковь
- 1 большой лук
- 3-4 зубчика чеснока
- 2 помидора
- 1 болгарский перец
- соль, перец, специи по вкусу (паприка, карри, куркума, кориандр)
- растительное масло для жарки
- зелень для украшения (укроп, петрушка)

Приготовление:

Мясо промойте и нарежьте небольшими кусочками.

Овощи очистите и промойте. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами, чеснок мелко порубите, помидоры нарежьте кубиками, перец нарежьте соломкой.

В сковороде разогрейте немного растительного масла и обжарьте мясо на сильном огне до золотистой корочки. Затем убавьте огонь, добавьте немного воды, накройте крышкой и тушите мясо до готовности (около 30-40 минут).

В отдельной сковороде обжарьте морковь и лук до мягкости, затем добавьте чеснок и обжарьте еще пару минут.

Добавьте обжаренные овощи к мясу, затем добавьте помидоры, перец и специи. Перемешайте, накройте крышкой и тушите еще 10-15 минут.

Перед подачей украсьте блюдо зеленью.

### **Бифштекс помидор**

Бифштекс помидор (Bifteck à la tomate) – вкусное и сытное блюдо, которое подходит как на обед, так и на ужин.

Ингредиенты:

- 500 г говядины (лучше выбирать вырезку или филе)
- 2 помидора
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для жарки
- зелень для украшения

Приготовление:

Говядину нарезать на порционные куски толщиной около 1 см, отбить кухонным молотком. Посолить и поперчить с обеих сторон, оставить на 10-15 минут, чтобы мясо пропиталось специями.

Помидоры нарезать кружочками, лук – полукольцами, зелень мелко порубить. Чеснок пропустить через пресс или мелко порубить ножом.

В сковороде разогреть растительное масло, обжарить отбивные с обеих сторон до золотистой корочки (по 5 минут с каждой стороны на среднем огне). Затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить еще 10-15 минут до готовности.

Выложить отбивные на тарелку, сверху положить кружок помидора и посыпать зеленью. Подавать горячими.

## **Карбонад**

Карбонад (Carbonade) – это блюдо, которое готовится достаточно просто, но при этом обладает насыщенным вкусом и ароматом.

Ингредиенты:

- 500 г говядины
- 3 луковицы
- 500 светлого пива
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. муки
- соль – по вкусу
- перец черный молотый – по вкусу

Приготовление:

Говядину промыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить и обвалять в муке.

Разогреть растительное масло на сковороде и обжарить говядину на среднем огне до румяности.

Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить на отдельной сковороде до золотистого цвета.

Сложить обжаренное мясо и лук в кастрюлю, залить пивом и тушить на медленном огне около 1 часа, накрыв крышкой.

Подавать тушеную говядину с гарниром, например, картофельным пюре или отварным рисом.

## **Панированная говядина**

Панированная говядина (Escalope de veau) – тонкая отбивная из говядины, покрытая хлебными крошками и обжаренная с обеих сторон.

Ингредиенты:

- 500 г говяжьего филе
- 1 яйцо
- панировочные сухари
- мука
- соль
- перец

– растительное масло для жарки.

Приготовление:

Нарежьте говядину на порционные кусочки. Приправьте солью и перцем по вкусу. Взбейте яйцо в миске. Обваляйте каждый кусочек мяса в муке, затем окуните в яйцо и обваляйте в панировочных сухарях.

Разогрейте растительное масло на сковороде. Обжаривайте мясо на среднем огне до золотистой корочки с каждой стороны. Затем выложите на бумажные полотенца, чтобы удалить лишний жир.

Подавайте панированную говядину горячей с вашим любимым соусом.

### **Бифштекс с перцем**

Бифштекс с перцем (Steak au poivre) – отбивная говядина с перечным соусом. Это простое и вкусное блюдо, которое можно приготовить за короткое время.

Ингредиенты:

- 500 г фарша (говяжьего или смешанного)
- 1 сладкий перец
- 1 лук
- 3 зубчика чеснока
- соль, перец
- растительное масло

Приготовление:

Смешайте фарш с измельченным луком, чесноком, солью и перцем. Хорошо перемешайте.

Сформируйте из фарша бифштексы.

Сладкий перец нарежьте на полоски.

На разогретой сковороде обжарьте бифштексы до золотистой корочки, затем выложите на тарелку.

В той же сковороде обжарьте нарезанный перец до мягкости.

Верните бифштексы на сковороду, сверху выложите перец и подавайте горячими.

### **Конфитюр из говядины**

Конфитюр из говядины (Confit de boeuf) – это изысканное блюдо французской кухни, которое обычно готовят из утки или гуся. Однако, его можно приготовить и из говядины.

Ингредиенты:

- 1 кг мякоти говядины
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 3 зубчика чеснока, измельченного
- 1 столовая ложка сушеного тимьяна
- 1 чайная ложка соли
- 1/2 чайной ложки молотого черного перца
- 4 столовые ложки коньяка
- 1 банка (800 г) сгущенного молока без сахара
- 1 лимон, сок



– 1 пучок свежей зелени для украшения (укроп, петрушка, базилик)

**Приготовление:**

Мясо нарежьте небольшими кусочками и сложите в миску.

В сковороде нагрейте оливковое масло и обжарьте измельченный чеснок до золотистого цвета, затем добавьте тимьян, соль и молотый черный перец. Перемешайте.

Добавьте обжаренный чеснок и специи к мясу и хорошо перемешайте.

Поместите мясо в жаропрочную форму и залейте коньяком.

Закройте форму крышкой или фольгой и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 1 час.

После того как мясо приготовилось, выньте его из духовки и дайте ему немного остыть.

В отдельной кастрюле доведите сгущенное молоко до кипения, затем уменьшите огонь и варите на медленном огне, пока оно не загустеет.

Добавьте сгущенное молоко к мясу, перемешайте и оставьте еще на 15 минут в духовке.

Подавайте конфитюр из говядины горячим, украсив свежим лимоном и зеленью.

### **Рулет из говядины**

Рулет из говядины (Rôti de boeuf) – запеченная в духовке говядина, вкусное и красивое блюдо, которое может стать украшением любого праздничного стола.

**Ингредиенты:**

- 1 кг говяжьего филе
- соль
- перец
- сушеный чеснок
- копченая паприка
- растительное масло

**Приготовление:**

Говяжье филе разрезать вдоль волокон, чтобы получился один большой пласт мяса.

Мясо отбить молотком для мяса, посолить, поперчить, посыпать сушеным чесноком и копченой паприкой.

Свернуть мясо в рулет и перевязать ниткой.

На сковороде разогреть растительное масло и обжарить рулет со всех сторон до румяной корочки.

Переложить рулет в форму для запекания и поставить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 20-25 минут.

Готовый рулет вынуть из духовки, дать немного остыть и нарезать на порционные кусочки.

Подавать рулет с гарниром из картофельного пюре или овощей.

### **Отварная говядина**

Отварная говядина (Boeuf bouilli) – блюдо, которое подается со сливочным соусом. Это блюдо – простой и вкусный способ приготовления мяса.

**Ингредиенты:**

- 1 кг говядины

- 2 литра воды
- 1 ч. л. соли
- лавровый лист (по вкусу)
- душистый перец горошком (по вкусу)
- сливочное масло

Приготовление:

Говядину промойте и нарежьте на порционные куски.

В кастрюлю налейте воду, добавьте соль, лавровый лист и душистый перец. Доведите до кипения.

В кипящую воду положите говядину и варите на небольшом огне под крышкой примерно 1,5-2 часа, до готовности.

Когда мясо будет готово, достаньте его из бульона и дайте остыть.

Отварную говядину можно использовать для приготовления бутербродов, салатов или подавать с гарниром.

### **Бифштекс по-французски**

Бифштекс по-французски (Steak à la française) – отбивная говядина с луком и сливками. Бифштекс по-французски – это вкусное и сочное блюдо, которое станет отличным дополнением к вашему обеду или ужину.

- Ингредиенты:
- 500 г говядины (мякоть)
- 1 луковица
- чеснок – 3 зубчика
- 1 яйцо
- базилик свежий – по вкусу
- соль – по вкусу
- черный молотый перец – по вкусу
- растительное масло – для жарки

Приготовление:

Мясо нарежьте на порционные куски и отбейте их молотком. Посолите и поперчите по вкусу.

Мелко нарежьте лук и чеснок. Обжарьте их на растительном масле до золотистого цвета.

Взбейте яйцо и добавьте к нему базилик. Перемешайте.

На каждый кусок мяса выложите обжаренный лук и чеснок, затем залейте яйцом с базиликом.

Жарьте бифштексы на сковороде с разогретым растительным маслом до готовности с обеих сторон.

Подавайте бифштексы по-французски с гарниром из картофельного пюре, овощей или салата.

### **Рагу из говядины**

Рагу из говядины (Ragout de boeuf) – это вкусное и сытное блюдо, которое можно приготовить дома.

**Ингредиенты:**

- 500 г говядины
- 2 моркови
- 1 луковица
- 3 картофелины
- 1 стебель сельдерея
- 1 болгарский перец
- 400 мл мясного бульона
- 2 столовые ложки томатной пасты
- 1 чайная ложка сахара
- соль и перец по вкусу
- растительное масло для жарки

**Приготовление:**

Нарежьте говядину на кусочки размером с грецкий орех.

Очистите и нарежьте овощи: морковь, лук, картофель, сельдерей и болгарский перец.

В большой кастрюле или казане разогрейте растительное масло и обжарьте говядину до румяной корочки.

Добавьте нарезанные овощи и жарьте еще несколько минут.

Влейте мясной бульон, добавьте томатную пасту, сахар, соль и перец. Доведите до кипения и уменьшите огонь.

Тушите рагу на медленном огне около 1 часа, пока мясо не станет мягким. Подавайте рагу горячим, посыпав зеленью.

## **Бифштекс Россини**

Бифштекс Россини (Tournedos Rossini) – это блюдо, состоящее из тонко нарезанной говядины, обжаренной до румяной корочки, и запеченного сверху сыра.

**Ингредиенты:**

- 600 г говядины (тонко нарезанная)
- 200 г сыра моцарелла
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 4 ст. л. оливкового масла
- соль – по вкусу
- перец черный молотый – по вкусу

**Приготовление:**

Начните с подготовки ингредиентов. Нарежьте мясо на тонкие кусочки, примерно 5 мм толщиной. Натрите их солью и перцем.

Нарежьте лук и чеснок мелкими кубиками. Разогрейте сковороду на среднем огне и добавьте оливковое масло. Обжаривайте лук и чеснок до золотистого цвета, около 5 минут. Затем переложите их на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Натрите моцареллу на крупной терке.

Возьмите противень и смажьте его оливковым маслом.

Выложите на него мясо, чередуя его с луком и чесноком. Сверху посыпьте тертым сыром.

Запекайте бифштекс в духовке на протяжении 10-15 минут, до тех пор, пока сыр не расплавится и не образует золотистую корочку.

Подавайте бифштекс горячим, с гарниром из картофеля или овощей.

### **Говяжий террин**

Говяжий террин (Terrine de boeuf) – это традиционное французское блюдо, которое представляет собой мясную запеканку.

Ингредиенты:

- 1 кг говяжьего фарша
- 2 головки репчатого лука
- 4 зубчика чеснока
- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1 стакан панировочных сухарей
- 2 чайные ложки соли
- 1 чайная ложка молотого черного перца
- 1 яйцо
- 1 столовая ложка сушеного тимьяна
- 0,5 стакана говяжьего бульона

Приготовление:

Разогрейте духовку до 190 градусов.

В большой миске смешайте говяжий фарш, измельченный лук, измельченный чеснок, оливковое масло, панировочные сухари, соль, перец, яйцо и тимьян.

Выложите полученную смесь в форму для запекания, смазанную маслом.

Вмешайте в говяжий бульон и залейте им мясо.

Запекайте в духовке в течение 1-1,5 часов или до тех пор, пока внутренняя температура мяса не достигнет 70 градусов.

Дайте террину остыть перед нарезкой и подачей на стол.

### **Говяжья котлета**

Говяжья котлета (Côtelette de boeuf) – говяжья котлета, обжаренная на сковороде, довольно-таки вкусное и несложное блюдо.

Ингредиенты:

- 500 г говяжьего фарша
- 1 большая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- 3 столовые ложки панировочных сухарей
- соль и специи по вкусу (например, молотый черный перец, сушеный укроп, сушеный чеснок)
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Лук и чеснок мелко нарежьте или измельчите в блендере.

Смешайте фарш, лук, чеснок, яйцо, панировочные сухари и специи в большой миске до однородного состояния.

Сформируйте из получившегося фарша котлеты желаемого размера и формы.

Разогрейте растительное масло на сковороде на среднем огне.

Обжарьте котлеты с каждой стороны до золотистой корочки (примерно по 5-7 минут на каждую сторону).

Уменьшите огонь, накройте сковороду крышкой и готовьте котлеты еще 10-12 минут до полной готовности.

Выложите готовые котлеты на бумажные полотенца, чтобы убрать лишний жир.

Подавайте говяжьи котлеты горячими с вашим любимым гарниром или соусом.

### **Постный кордон блю**

Постный кордон блю (Cordon bleu) – отбивная говядина с начинкой из сыра и ветчины, блюдо, которое станет украшением любого стола.

Ингредиенты:

- 250 г шампиньонов
- 300 г постного мясного фарша
- 1 луковица
- 4 ломтика ветчины
- соль, перец, специи по вкусу
- растительное масло для жарки
- панировочные сухари для панировки

Приготовление:

Грибы нарежьте тонкими ломтиками, лук мелко нарежьте.

Обжарьте лук на растительном масле до прозрачности, добавьте грибы и обжарьте до золотистого цвета. Остудите. Смешайте обжаренные грибы с мясным фаршем, добавьте соль, перец и специи по вкусу. Хорошо перемешайте.

Ветчину нарежьте тонкими ломтиками.

Из фарша сформируйте лепешки, на каждую положите ломтик ветчины и заверните края, чтобы получился “конверт”.

Обваляйте кордон блю в панировочных сухарях.

На разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте кордон блю до золотистой корочки с двух сторон.

Затем поставьте сковороду в разогретую до 180-200 градусов духовку и запекайте кордон блю еще 15-20 минут.

Готовый кордон блю подавайте горячим с гарниром по вашему вкусу.

### **Говяжьи шашлыки**

Говяжьи шашлыки (Brochettes de boeuf) – мясные шашлыки из говядины удовлетворят вкус любого гурмана.

Ингредиенты:

- 1 кг говядины (мякоть)
- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 3 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки растительного масла
- соль, перец и другие специи по вкусу

Приготовление:

Мясо нарежьте кубиками размером примерно 3-4 см. Лук и чеснок измельчите.

В миске смешайте мясо, лук, чеснок, соевый соус, растительное масло, соль, перец и другие специи.

Оставьте мариноваться в холодильнике на 3-4 часа или на ночь.

Насадите мясо на шампуры или выложите на решетку для гриля.

Жарьте шашлыки на мангале или гриле, периодически переворачивая, до готовности (около 20-30 минут). Готовые шашлыки подавайте с овощами, зеленью и любимыми соусами.

## **Говяжьи фрикадельки**

Говяжьи фрикадельки (Boulettes de boeuf) – фрикадельки из говядины станут украшением любого стола.

Ингредиенты:

- 500 г говяжьего фарша
- 1 большая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- соль и специи по вкусу (черный молотый перец, укроп, чеснок)
- панировочные сухари или мука для панировки
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Мелко нарежьте лук и чеснок, либо измельчите их в блендере до состояния пюре.

Добавьте в фарш измельченные лук и чеснок, а также яйцо, соль и специи. Тщательно перемешайте все ингредиенты до получения однородной массы.

Слепите из полученного фарша фрикадельки желаемого размера. Если хотите, можете обваливать их в панировочных сухарях или муке для получения хрустящей корочки.

На сковороде разогрейте немного растительного масла и обжарьте фрикадельки на среднем огне до золотистой корочки. Обычно это занимает около 10 минут. Не забывайте периодически переворачивать фрикадельки.

Когда фрикадельки будут готовы, переложите их на бумажные полотенца или салфетки, чтобы удалить лишнее масло.

Подавайте фрикадельки горячими с любым гарниром на ваш вкус или используйте их для приготовления супов, соусов и других блюд.

## **Бифштекс Грюйер**

Бифштекс Грюйер (Bifteck au Gruyère) – это классическое блюдо французской кухни, которое состоит из тонко нарезанных кусочков говядины, обжаренных до золотистой корочки, и покрытых сверху расплавленным сыром.

Ингредиенты:

- 700 г говядины (мякоти)
- 200 г сыра грюйер (или другого твердого сыра)
- 3 столовые ложки сливочного масла
- 1 чайная ложка соли

- ½ чайной ложки молотого черного перца
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Мясо нарежьте на тонкие полоски примерно 1 см толщиной и 5 см длиной. Посолите и поперчите с обеих сторон.

Сыр натрите на крупной терке.

В сковороде разогрейте растительное масло и добавьте 1 столовую ложку сливочного масла. Когда масло нагреется, выложите мясо и жарьте на среднем огне примерно по 3 минуты с каждой стороны, до золотистой корочки.

Снимите мясо со сковороды и отложите в сторону.

В той же сковороде растопите оставшееся сливочное масло и добавьте тертый сыр. Перемешайте, пока сыр полностью не расплавится.

Покройте каждый кусочек мяса слоем расплавленного сыра. Выложите бифштексы на противень и запекайте в предварительно разогретой до 220°C духовке примерно 5-10 минут, пока сыр не станет золотистым и хрустящим.

Подавайте бифштекс грюйер горячим, с картофельным пюре, овощами или салатом на гарнир.

### **Фаршированная говядина**

Фаршированная говядина (*Rôti farci de boeuf*) – это вкусное и сытное блюдо, которое украсит любой праздничный стол.

- 1 кг говядины (мякоть)
- 300 г грибов (шампиньоны)
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 5 зубчиков чеснока
- зелень (укроп, петрушка)
- растительное масло – для жарки
- соль, перец, специи – по вкусу

Приготовление:

Говядину промыть, обсушить и аккуратно разрезать по спирали, чтобы получился большой “кармашек”.

Мясо посолить, поперчить и добавить специи по вкусу, затем отставить на 15-20 минут.

Лук и морковь очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, нарезать пластинками. Зелень мелко порубить.

Разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить морковь и жарить еще 5 минут. Затем добавить грибы и тушить все вместе еще 10 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Чеснок очистить и мелко нарезать или пропустить через пресс. Смешать обжаренные овощи с грибами, чесноком и зеленью.

Начинить “кармашек” в мясе овощной смесью, заколоть края зубочистками или зашить ниткой.

Разогреть духовку до 180 градусов. Обжарить фаршированное мясо на сковороде с растительным маслом до золотистой корочки.

Переложить мясо в форму для запекания и отправить в духовку на 2 часа. Периодически поливать мясо выделяющимся соком.

Готовое мясо достать из духовки, дать ему немного остыть и нарезать порционными кусками.

Подавать фаршированную говядину с овощами и грибами с любым гарниром или как самостоятельное блюдо.

## Гуляш

Гуляш (Goulash) – это блюдо из мяса, тушеного с овощами и специями. Гуляш станет украшением любого стола, как на праздник, так и в любой другой день.

Ингредиенты:

- 500 г говядина (мякоть)
- лук репчатый – 2 шт.
- 1 морковь
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 1 ст. л. муки
- соль – по вкусу
- перец черный молотый – по вкусу
- 2 лавровых листа
- 500 мл воды или бульона

Приготовление:

Мясо промойте, обсушите и нарежьте небольшими кусочками.

Лук очистите и нарежьте полукольцами. Морковь очистите и натрите на крупной терке.

В глубокой сковороде или казане разогрейте немного растительного масла и обжарьте мясо до румяной корочки. Затем добавьте лук и морковь, обжарьте все вместе еще несколько минут.

Добавьте томатную пасту, перемешайте и обжаривайте еще 2-3 минуты.

В отдельной миске смешайте муку с небольшим количеством воды или бульона, чтобы получилась однородная масса без комочков.

Влейте полученную смесь в сковороду к мясу, добавьте соль, перец, лавровый лист и перемешайте.

Влейте в сковороду воду или бульон, чтобы он покрыл мясо, и доведите до кипения. Затем убавьте огонь, накройте сковороду крышкой и тушите гуляш на медленном огне около 40-50 минут, до готовности мяса.

Готовый гуляш подавайте с картофельным пюре, рисом или овощами. Можно также добавить к нему сметану или горчицу для дополнительного вкуса.

## Говяжий тарт

Говяжий тарт (Tarte de boeuf) – это традиционное французское блюдо, которое представляет собой пирог с начинкой из говядины, лука и специй.

Для теста:

- 200 г муки
- 100 г сливочного масла
- 50 мл воды



– соль

Для начинки:

- 400 г говядины
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 стакан красного вина
- 1 столовая ложка томатной пасты
- 1 чайная ложка сушеного тимьяна
- 1 чайная ложка сушеного розмарина
- соль, перец

Приготовление теста:

В большой миске смешать муку, соль и нарезанное кубиками сливочное масло. Руками растереть масло с мукой в крошку. Постепенно добавлять воду, замешивая тесто. Месить тесто до тех пор, пока оно не станет гладким и эластичным. Сформировать из теста шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.

Приготовление начинки:

Говядину нарезать небольшими кубиками.

Лук, чеснок, морковь и сельдерей мелко нарезать. В большой сковороде разогреть растительное масло и обжарить говядину до румяной корочки. Добавить нарезанные овощи и обжарить все вместе еще пару минут. Влить вино, добавить томатную пасту, тимьян, розмарин, соль и перец. Перемешать и тушить на медленном огне под крышкой около 1 часа, пока мясо не станет мягким.

Сборка тарта: Раскатать тесто на присыпанной мукой поверхности и выложить его в форму для выпечки, формируя высокие бортики. Выложить начинку на тесто, равномерно распределить и запекать в предварительно разогретой до 180°C духовке примерно 40 минут. Дать пирогу немного остыть перед подачей.

## **Блюда со свинойной**

### **Классический свиной ростбиф**

Классический свиной ростбиф (Roti de porc classique) – это блюдо, которое представляет собой большой кусок мяса, запеченного в духовке.

**Ингредиенты:**

- 1 кг свиной вырезки (окорок или шейка)
- соль и перец по вкусу
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 50 г сливочного масла
- розмарин или тимьян для украшения

**Приготовление:**

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Мясо промойте и обсушите бумажными полотенцами.

Натрите мясо солью и перцем.

В большой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Обжарьте мясо со всех сторон до золотистой корочки (около 5 минут).

Переложите мясо на противень с высокими бортами или в форму для запекания.

Запекайте мясо в предварительно разогретой духовке в течение 20-30 минут, в зависимости от толщины куска. Мясо готово, когда оно достигает желаемой степени прожарки (розовое внутри для средней прожарки или полностью красное для прожарки с кровью).

Достаньте мясо из духовки и оставьте отдохнуть на 10-15 минут.

Пока мясо отдыхает, растопите сливочное масло на сковороде и обжарьте на нем веточки розмарина или тимьяна.

Разрежьте мясо на порционные куски и подавайте с растопленным сливочным маслом и веточками розмарина или тимьяна для украшения.

### **Кассуле свиной**

Кассуле свиной (Cassoulet de porc) – блюдо французской кухни, популярное в регионе Лимузен. Представляет собой густую тушёную смесь фасоли, мяса и колбасок.

**Ингредиенты:**

- 1 кг свинины (мякоть)
- 300 г фасоли
- 200 г копченой грудинки
- 2 моркови
- 2 стебля сельдерея
- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 500 г колбасок (например, чоризо)
- соль, перец, специи по вкусу
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Замочите фасоль на ночь в холодной воде. Затем промойте и сварите до готовности.

Нарежьте свинину на небольшие кусочки. Обжарьте их на растительном масле до золотистого цвета.

Очистите морковь, сельдерей и лук. Нарежьте их кубиками.

Нарежьте копченую грудинку на небольшие кусочки и обжарьте ее на сковороде до золотистости.

Добавьте нарезанные овощи к грудинке и обжарьте все вместе еще несколько минут.

Добавьте измельченный чеснок и специи по вашему вкусу. Перемешайте.

Добавьте обжаренную свинину и колбаски. Перемешайте все ингредиенты.

Добавьте отваренную фасоль, еще раз все хорошо перемешайте.

Выложите смесь в глиняный горшок или жаропрочную форму.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.